

L'action sur le Bien Vieillir

Déployées dans toute la France et instituées avec tous les régimes de sécurité sociale, les actions liées au "Bien vieillir" aident à améliorer la qualité de vie et à préserver la santé des personnes âgées de 60 à 80 ans.

En quoi consiste ce programme ?

Il se présente sous la forme de **conférences, suivies d'ateliers (de 10 à 15 personnes chacun)**, qui sont animés par des animateurs spécifiquement formés.

8 thèmes sont abordés :

- Bien dans ma tête : lutter contre la dépression, le sentiment de solitude, stimuler la mémoire
- Bien dans mon corps : promouvoir l'activité physique, une alimentation saine et équilibrée, rythme et sommeil
- Bien avec les autres : maintenir le lien social, lutter contre l'isolement, initiation au numérique
- Bien chez soi : aménager son logement
- Bien avec mon équilibre : prévenir les chutes
- Bien avec ma caisse de retraite : recevoir des informations et conseils pour bien vivre sa retraite, découvrir les ateliers du Bien Vieillir
- Santé : favoriser le bon usage des médicaments, l'hygiène bucco-dentaire
- Accidents de la vie : « Les premiers gestes qui sauvent », prévenir les accidents domestiques, prévention routière

Ces ateliers sont animés selon une méthode qui conjugue contenu scientifique, conseils ludiques et convivialité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.pourbienvieillir.fr [1]

Vos rendez-vous "BIEN VIEILLIR"

Dans le cadre du programme "Bien Vieillir", retrouvez l'ensemble des manifestations près de chez vous.

Département de la Gironde (33)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
Escape Game Seniors	L'Escape Game ou « jeu d'évasion », est un jeu de société grandeur nature. Agent secret à la retraite, on a besoin de vous et d'anciens collègues pour résoudre une énigme.	Date : 5 février 2026, de 10h à 11h Lieu : Maison de quartier de Cazaux Rue Raymond Sanchez 33115 La Teste-de-Buch

	<p>Ensemble, et durant 45 minutes, vous allez voyager dans le temps, enquêter et découvrir les secrets d'un bon sommeil.</p> <p>Concrètement, cet atelier ludique et original se joue en équipe de 5 à 6 personnes. Les participants sont invités à résoudre des énigmes qui permettront d'ouvrir des cadenas et de progresser dans une enquête. L'objectif : découvrir les raisons qui empêchent "votre" cible de bien dormir, tout en délivrant des conseils afin qu'elle retrouve son sommeil.</p>	<p>Contact : ASEPT Gironde au 05 57 99 79 39 ou par courriel à rf.ednorig.tpesalta[tcatnoc[2]]</p>
Ateliers "Nutri Activ"	<p>L'ASEPT Gironde propose un atelier « Nutri'Activ » qui permet d'approfondir ses connaissances sur la nutrition et de trouver un équilibre avec l'activité physique. L'atelier se compose de 6 séances de 2 heures. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des séances.</p> <p>Télécharger le dépliant [3]</p>	<p>Date : du 19 février au 26 mars 2026, de 9h30 à 11h30</p> <p>Lieu : Maison de Choisy 33610 Cestas</p> <p>Contact : ASEPT Gironde au 05 57 99 79 39 ou par courriel à rf.ednorig.tpesalta[tcatnoc[2]]</p>
Ateliers "Sommeil"	<p>Une pédagogie interactive et ludique pour améliorer la qualité de ses nuits ! Des partages d'expérience, des conseils pratiques, des trucs et astuces pour votre quotidien. Comprendre le fonctionnement et les facteurs influençant le sommeil. Recevoir des conseils pratiques. Mettre en place des stratégies personnelles pour des nuits réparatrices.</p> <p>L'atelier se compose de 7 séances de 2 heures. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des séances.</p> <p>Télécharger le dépliant [4]</p>	<p>Date : du 16 février au 30 mars 2026, de 14h30 à 16h30</p> <p>Lieu : Maison Aquilino Rue Va au Champ 33770 Salles</p> <p>Contact : ASEPT Gironde au 05 57 99 79 39 ou par courriel à rf.ednorig.tpesalta[tcatnoc[2]]</p>
Ateliers "Habitat"	3 bonnes raisons de participer aux ateliers "Habitat" :	<p>Date : du 24 février au 24 mars 2026, de 10h à 12h</p>

- Pour prendre conscience des liens entre santé, bien-être et habitat,
- Pour partager des astuces pour vivre plus sainement à son domicile : qualité de l'air, utilisation de produits du quotidien....,
- Pour recevoir des conseils pour limiter les dépenses énergétiques et optimiser son budget.

L'atelier se compose de 5 séances de 2 heures. Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

[Télécharger le dépliant \[5\]](#)

Lieu : Médiathèque Municipale
47 rue des Goelands
33590 Grayan-et-l'Hôpital

Contact : ASEPT Gironde au 05 57 99 79 39 ou par courriel à [rf.ednorig.tpesalta\[tcatnoc](mailto:rf.ednorig.tpesalta[tcatnoc) [2]

Département des Landes (40)

De multiples manières de s'informer sur la santé vous sont proposées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) : ateliers et conférences-débats, escape games, ciné-débats, spectacles, etc., sur des thématiques diverses (mémoire, équilibre, sommeil, prévention du stress, etc.), en présentiel et en distanciel.

Retrouvez la programmation sur www.asept-sudaquitaine.fr [6], rubrique agenda.

ASEPT Sud Aquitaine

www.asept-sudaquitaine.fr [6]

Contact téléphonique : 05 58 06 55 98

Département du Lot-et-Garonne (47)

De multiples manières de s'informer sur la santé vous sont proposées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) : ateliers et conférences-débats, escape games, ciné-débats, spectacles, etc., sur des thématiques diverses (mémoire, équilibre, sommeil, prévention du stress, etc.), en présentiel et en distanciel.

Retrouvez la programmation sur www.asept-perigord-agenais.fr [7], rubrique agenda.

ASEPT Périgord-agenais

www.asept-perigord-agenais.fr [7]
Contact téléphonique : 05 53 02 68 76

Département de l'Orne (61)

THÈME	DESCRIPTIF DE L'ACTION	INFORMATIONS ET INSCRIPTION
Happy Visio	HappyVisio, c'est 800 activités par an, en direct ou en replay Télécharger le programme 2025 [8]	Contacts : voir programme

Département des Pyrénées-Atlantiques (64)

De multiples manières de s'informer sur la santé vous sont proposées par l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) : ateliers et conférences-débats, escape games, ciné-débats, spectacles, etc., sur des thématiques diverses (mémoire, équilibre, sommeil, prévention du stress, etc.), en présentiel et en distanciel.

Retrouvez la programmation sur www.asept-sudaquitaine.fr [6], rubrique agenda.

ASEPT Sud Aquitaine

www.asept-sudaquitaine.fr [6]
Contact téléphonique : 05 59 80 98 88

URL source: <https://www.enim.eu/laction-sur-bien-vieillir>